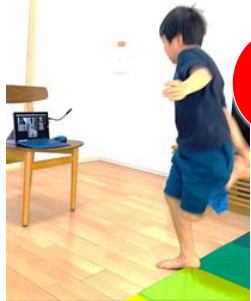




Zoomを使って自宅で楽しく運動しよう♪
7月からいよいよスタート!!!



ONLINE

コーディネーション運動 体操教室

期間限定閲覧
レッスン内容
動画配信
サービスつき♪

まずはオンライン会員登録

■オンライン会員登録フォームにてご登録ください。
▶<https://forms.gle/7S4JHJtPKcu9NCrd6>
オンライン情報をいち早くご連絡します!

参加方法

■予約システムからご参加ください♪
オンライン会員様はメールよりご案内しております♪
▶<https://reserva.be/acvreservation/reserve>
■予約システムからご参加される教室を選択後、
必要事項を入力し、送信
■自動返信がきたらOK!

会員登録用QRコード



参加予約システムQRコード



【お知らせ】

シニア教室も
あります!!
毎週月曜日
13:00~
初回無料

体と脳を同時に動かす、「ながら運動」で今ある機能をより最適に!
online@active.or.jp
にご連絡ください♪

**ONLINE教室は
Global・IT社会
に向けた
取り組みです!
海外からの
参加者も
募集しています!**

クラス	スポーツ講座 陸上教室	親子体操	リフレッシュヨガ
日程	8月3日(月)、24日(月)	8月17日(月)	8月6日(木)、29日(土)
時間	17:30~18:15	16:00~16:45	10:30~11:20
対象	年長~小学生(定員8名)	幼児~小学生(定員7名)	ママ(定員8名) 【パパやお子さまOK】
料金	700円 9月以降1,000円	700円 9月以降1,000円	700円 9月以降1,000円
内容	【コーディネーション運動×陸上】 様々な動きの経験を通して、 陸上競技「走・跳・投」の基本的な 動きづくりの導入や移行を図り、 またいろいろなスポーツの 「動きのもと」を養います。 また、挑戦しているスポーツの +αにもピッタリです♪ オンラインを通じてレベルUP!	【コーディネーション運動×親子体操】 親子体操クラスは、 自宅で親子で楽しく遊ぼう♪ 「ママの健康維持増進」や 「親子で触れ合う楽しさ」 を目指します。 オンラインを親子で学び、 新感覚の親子体操を堪能だ!	【リフレッシュヨガ】 自分の「心」と「身体」と向き あう時間。 「筋肉にアプローチ」や 「リズムに合わせて動きなが らストレッチ」を目指します。 オンラインで気軽に リフレッシュ! これってヨガ?!

7・8月
夏休み
特別価格

7・8月
夏休み
特別価格

7・8月
夏休み
特別価格